

## Agir face à ses peurs

Inventer ses outils pour dépasser ses peurs

### Finalité :

Cette formation a pour but d'aborder « les peurs » par la recherche personnelle et collective de solutions et d'actions pour faire face à toutes les situations incapacitantes liées aux peurs qui nous traversent et aux situations anxiogènes que nous vivons.

Elle a lieu sur 2 jours consécutifs en présentiel et permettra d'expérimenter la création d'outils pour agir face à des situations personnelles.

### Objectifs :

- se confronter à nos peurs les plus communes dans un cadre de travail et d'échange, en toute sécurité.
- étudier des situations vécues, nos peurs individuelles et collectives.
- comprendre nos réactions, apprendre à les maîtriser.
- expérimenter des outils pour faire face à ses peurs.
- enrichir nos manières d'être et de faire en redécouvrant des capacités naturelles à jouer.
- s'entraîner à concevoir des réponses adaptées aux futures manifestations de la peur dans sa vie professionnelle et personnelle.
- apprendre à développer une approche créative dans la résolution de problèmes.
- trouver les ressources pour aborder des situations inconnues et inventer ses propres solutions.
- créer une démarche individuelle ou collective pour faire face à des situations incapacitantes.
- expérimenter des outils pour s'autonomiser dans la recherche de solutions.

### Public visé :

Toute personne stimulée par la thématique et en particulier professionnel·les et bénévoles engagé·es au contact de différents publics, personnes chargées d'accueil de publics, travailleurs sociaux, professionnel·les confronté·es et agissants dans des situations d'incertitude, citoyen·nes...

### Quand / où :

Les 22 et 23 juin 2019 à Pailhès (Ariège).

### Taille du groupe :

6 à 12 personnes.

### Tarif :

Participation libre et consciente.

### Contenu :

- état des lieux de ce qui nous fait peur, de nos frayeurs.
- dynamique et mécanisme de la peur.
- exercices d'expression de soi.
- exercices de confiance en soi et en l'autre.
- exercices de confrontation à nos peurs les plus communes.
- exercices de gestion de groupe.
- entraînement à l'improvisation.

### Contact et Inscriptions :

Marie Lucas : [marie@collectif-lavolte.org](mailto:marie@collectif-lavolte.org) / 06 67 17 23 91